



Beim Workshop „Gesund ins Berufsleben“ der Rheinflanke in der Tages- und Abendschule Köln (TAS) geht's interaktiv zu. Fotos: Bause

## Zeitdiebe und zehrende Hürden

Neue Workshops der Rheinflanke fördern gesunden Start ins Berufsleben

VON CAROLINE KRON

So verschieden die 24 jungen Frauen auch sind, die sich an diesem besonderen Donnerstagmorgen in Raum 203 der Tages- und Abendschule (TAS) Mülheim eingefunden haben – zweierlei haben sie mindestens gemein: Sie sind Mütter und dankbar dafür, zum Teil erstmals in ihrem Leben die Chance auf einen Schulabschluss zu haben.

Ihre Heimat liegt in Bosnien oder Bulgarien, in Syrien und dem Irak, in der Türkei, Afghanistan, Marokko, Deutschland, in Griechenland oder Ghana. Die meisten von ihnen sind geflüchtet – und traumatisiert. Vor neun Uhr, wenn der Frauenkurs in der TAS beginnt, und danach ab 13.30 Uhr, müssen sie sich um ihre Kinder, Geschwister und/oder Ehemänner kümmern, um ihre kranken Eltern und/oder dementen Großeltern, um den Haushalt, den Mini-Job – und ihre Hauptschul-, Realschul- oder Fachhochschulreife. Meist erst in der Nacht, wenn Ruhe eingekehrt ist in ihren stressigen Alltag.

### Gesund in den Beruf

Und weil der unglaublich viel von den jungen Frauen abverlangt, noch bevor sie überhaupt einen Job ausüben können, sind Kenntnisse und Fähigkeiten in Sachen Stressreduktion und Zeitmanagement von Nöten – Themen, die in den Lehrplänen aber häufig keinen oder nur ungenügend Platz finden. Dabei entscheidet die Gesundheit maßgeblich über eine erfolgreiche berufliche Entwicklung. Eine Studie des Deutschen Gewerkschaftsbundes (DGB) zeigt: Vor allem beim Einstieg ins Arbeitsleben besteht eine hohe Gefahr von psychischen und körperlichen Erkrankungen, aufgrund von Schichtarbeit, Leistungs- und Zeitdruck. Die Folgen: Konzentrationsprobleme und Fehlzeiten bis hin zu Ausbildungsabbrüchen, deren Quote auf ein Allzeithoch von 25 Prozent geklettert ist. Dem kann mit einer ganzheitlichen Berufsorientierung – die auf Berufswünsche und Potenziale eingeht und zeitgleich

### SO KÖNNEN SIE HELFEN

Mit „wir helfen: weil alle Kinder eine Chance brauchen“ bitten wir um Spenden für Projekte, die benachteiligte Kinder und Jugendliche unterstützen. Bislang sind **1 257 311,97 Euro** eingegangen.

**Die Spendenkonten lauten:**  
Kreissparkasse Köln, IBAN: DE03 3705 0299 0000 1621 55  
Sparkasse Köln-Bonn, IBAN: DE21 37050198 0022252225

**Kontakt:** „wir helfen e.V.“, Amsterdamer Straße 192, 50735 Köln, 0221/224-2789 (Förderung), 224-2840 (Spenden), 224-2130 (Redaktion), [wirhelfen@dumont.de](mailto:wirhelfen@dumont.de)  
[www.wirhelfen-koeln.de](http://www.wirhelfen-koeln.de)

gesundheitsfördernde Inhalte und Kompetenzen vermittelt – entgegengewirkt werden.

Genau hier setzen die, vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales geförderten Workshops „Hope Life – Gesund ins Berufsleben“ an, die die – von „wir helfen“ unterstützte – Jugendhelferträgerin Rheinflanke seit September 2018 anbietet. In den sechs Modulen der Workshop-Reihe, deren Ziel es ist, zu einer gesunden Lebensführung in der Phase zwischen Schule und Beruf beizutragen, geht es unter anderem um Konfliktmanagement, Suchtprävention, Achtsamkeit, gesunde Ernährung im Alltag – und um Zeitmanagement.

Mit diesem Thema ist Fachreferentin Lena Fröhlich heute zu Gast im Frauenkurs der TAS, um gemeinsam mit den wissbegierigen Schülerinnen in den folgenden drei Stunden zu erarbeiten, wie sie Zeitdiebe identifizieren und vermeiden, ihre Aufgaben effektiv einteilen und ihre persönliche Leistungskurve nutzen können, um ihren Tag besser zu planen.

Unterstützt werden sie dabei von Klassenlehrerin Klaudia Weltin und Schulsozialarbeiterin Ulrike Paul, die die Lebensläu-

fe und Herausforderungen ihrer Schülerinnen wie aus dem Effeff kennen – und auf-sagen können.

### Mit 35 Jahren erstmals auf der Schulbank

Vera\*, 20, kam vor zwei Jahren alleine mit ihren drei jüngeren Geschwistern aus einem griechischen Flüchtlingslager nach Köln. Zhora\*, 35, aus Afghanistan, hat noch nie eine Schule besucht, die Mutter ließ es nicht zu. Bei einer Brandschutzübung rettete sie das für sie Wichtigste aus dem Klassenraum: Einen Stift. Zum Lernen. Jennifer\*, 25, aus Deutschland ist alleinerziehende Mutter eines fünfjährigen Sohnes und ergreift hier ihre zweite Chance auf einen Schulabschluss, den sie auf der Regelschule nicht erreicht hat.

„Ich habe Hochachtung vor unseren jungen Frauen und ihrem Ehrgeiz, sich eine Lebens- und Berufsperspektive zu erarbeiten und Selbstbewusstsein zu entwickeln – zum Teil auch gegen die Widerstände und Probleme ihres gesamten Umfelds“, sagt Klaudia Weltin. Und freut sich, dass ihre Schülerinnen dabei auch in dem Workshop unterstützt werden. Zudem erhalten sie das Handwerkszeug dafür, „ihre erhöhten Belastungssituationen bewältigen zu können, für die Anforderungen beim Berufseinstieg vorbereitet und nachhaltig stabilisiert zu werden“, wie Lena Fröhlich die Ziele der Workshop-Reihe von Rheinflanke auf den Punkt bringt.

Das Charmante an dem Workshop, der sich an die Klassen 8 bis 10 und an Ausbildungsbetriebe richtet: Er ist flexibel, abwechslungsreich, eher spielerisch als theoretisch und geht auf die Bedürfnisse der jeweiligen Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein. In diesem Fall, auf die Lebenssituation der zum Teil sehr jungen, mehrfachbelasteten Mütter, die sich neben dem teils zehrenden Familienalltag, der Orientierung in einem neuen Land und noch jungen Deutschkenntnissen, auf den Schulabschluss and der TAS vorbereiten wollen. Da darf dem Zeitdieb „Surfen im Netz“ keine Chance mehr gegeben werden.

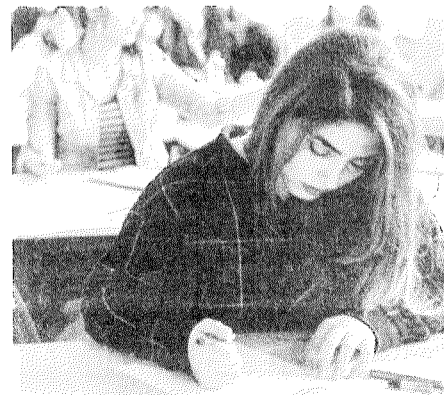
\* Namen geändert



Schülerinnen des TAS-Frauenkurses



Fachreferentin Lena Fröhlich



Kurzes Brainstorming über Zeitdiebe